

MICHAL ČERNOUŠEK

PSYCHOLOGIE DOBRÉ NÁLADY

Když na přelomu milénia listujeme psychologickými knihami a časopisy, konstatujeme SMUTNOU SKUTEČNOST. Moře popsaných stránek se téměř výhradně věnuje lidským problémům, konfliktům, utrpením duševní nemoci, zbědování a neurotické nekázní. Mezilidským stresům, přišernostem nedobrych rodičů, všeobecné zanedbanosti výchovného působení — a ve výčtu bychom mohli pokračovat hodně dlouho. Naplnilo se proctví Emila Clapar'da, francouzského pionýra experimentální psychologie, který řekl, že studium psychologie bude přitahovat nevyrovnané jedince? Částečně. Po světě chodí i psychologové, kteří mají jasnou mysl, pohodu v srdci, na rtech úsměv a překypují humorem. Nejen vtípem, ale také dobrým naladěním.

Osm let se zabývám psychologií DOBRÉ NÁLADY. O tom existuje jen sporadická literatura. Příslušné články nebo úvahy nejsou zastoupeny v katalogu knihoven, nejsou ani na internetových adresách. Jakoby se automaticky předpokládalo, že „pohodoví“ jedinci jsou kuriozitou, statistickou výjimkou, ne-li přímo náhodou. K psychologovi, psychiatrovi a na různé pomáhající komunity přece nechodí lidé, kteří žijí dělný, radostný, prací a láskou naplněný život. To je pravda, protože jsou to lidé, kteří buď své problémy vyřešili nebo na ně jednoduše nemají čas.

NEMÍT ČAS na své problémy, natož pak na to, abychom problémy vyráběli, je první a základní konstanta dobré nálady. M. Csikszentmihalyi ve znamenité knize O štěstí a smyslu života tuto prostou skutečnost formuloval psychologickým pojmem FLOW: PLYNUTÍ. Když pracujeme, odpočíváme, konverzujeme a ČAS PLYNE, aniž bychom si to uvědomovali, pak se dostavuje, lépe řečeno, zmocňuje se nás POCIT PLYNUTÍ. Je to naplněný čas, který je protikladem času prázdného a volného, z něhož plyne řada neurotických obtíží a civilizačních chorob. Věci jsou tak, jak jsou, a my se snažíme věci buď udělat, nebo zařídit to tak, aby se udělaly.

Z množství literatury o psychologii stresu vyplývá, že lidé si stěžují na nedostatek času. Chronický stres již ze samotné etymologie slova CHRONOS vypovídá o tom, jak lidé jsou vyčerpáváni nejen nedostatkem času, ale především

tím, že si do své psychiky implantují ŠPATNÝ ŽIVOTNÍ STYL, který vede k průběžnému pocitu životní nespokojenosti. Mezi běžné, časem vymezené stresory se počítají následující skutečnosti: Tlak termínů. Příliš mnoho cestování. Nepřesné znění úkolů. Noční nebo nepravidelná pracovní doba. Přetížení nadměrným telefonováním, což v době nástupu mobilních přístrojů je obzvláště akutní. Průběžná monotonie. Rychlé jídlo, říká se tomu dnes módně „fast food“ a nezodpovědní výrobci reklam ohlupují obyvatelstvo tvrzením, že jsou na vrcholu kulinárního blaha. Nudná, repetitivní práce. Lidé přestávají chápat, že z hlediska mentální hygieny je důležité mít čas na „denní snění“, na „nesmyslné hovory“. Několikanásobná práce. Vyrábění byrokratických zbytečností. Výkonost proti efektivitě. Mnozí lidé podávají znamenité výkony a jsou výkonní po celý den, ale není z toho vidět žádný patrný efekt. Přichází pocit marnosti, protože člověk pořád pracuje, a konečné uspokojení je v nedohlednu. Mohou to dosvědčit pedagogové. Možná proto v rámci rekreace štípají dříví: Tam je výsledek práce vidět ihned.

Tím, že nejsou pracovní výsledky viditelné, podléhají lidé nutkavé neuróze pracovat stále více, i když dobře chápou, že jsou u zrodu bludných kruhů, na jejichž obvodu se objevují tečny časové vyčerpání. Erich Fromm říká, že s odcízenou prací se zrodil ideál lenosti a pasivního konzumu, automatických činností a diktátu nesmyslně pracovat a nepřemýšlet o tom. Pak jsou lidé nešťastní. Proti tomu můžeme udělat pouze jednu věc: mít dobrou náladu a smysluplně pracovat.

Základním prvkem dobré nálady je „smysl pro humor“. Okamžitě mě napadá jedovatý aforismus: „Začínáme se mýlit v okamžiku, kdy promluvíme.“ Může to být můj případ.

Humor, jak známo, je šťastný dar přírody nebo nadání od Boha. Počínaje Hippokratovskou tradicí jsou humorální vlastnosti osobnosti chápány jako temperamentové dispozice — a na tom se dodnes v podstatě nic nezměnilo. S dispozičními vlastnostmi se lidé rodí i umírají. Humorální metaforu chápou studenti psychologie a někteří učitelé zcela vážně. Dokonce chtějí tyto unikající záležitosti měřit a vymýšlejí pro to různé dotazníky. Metaforické „tělesné šťávy“ ovšem neexistují. Když někdo řekne o někom, že je melancholický, všichni mu rozumí — v jeho těle i duši je převaha černé žluči. Je to humor? Určitě ne, protože protikladem je sangvinik. Ale takový temperament moc humoru nepobral. Cholerik má k humoru stejně daleko jako flegmatik. Kde se tedy nachází onen HUMOR?

Odovídám: VE VYVÁŽENOSTI, KTERÁ SE NEPŘETRŽITĚ VYCHYLUJE A ZNOVU OBNOVUJE.

Když pročítám inzeráty na seznamování — bohužel nemám čas na to se seznamovat — tak konstatuji pozoruhodný rys české populace, nadprůměrný výskyt smyslu pro humor. Ženy i muži známkují potenciální přízně podle „smyslu pro humor“. Je pravděpodobné, že mohou vznikat nejen humorné, ale také komické situace. Lidé se totiž rádi holedbají tím, čeho se jim vlastně nedostává a v rámci sociální žádoucnosti vystavují „kýžený image“, jehož součástí bývá i domnělý „smysl pro humor“. Někdy ovšem bývá opak pravdou.

Lidé humor hledají, protože se ho vyskytuje málo. Nepočítáme slabomyslné zábavné pořady v televizi v rámci dnes módní entertainizace (infotainizace). Příroda nenadělovala humor tak hojně a „spravedlivě“ jako rozum. Rozumu je dostatek, málokdy potkáte člověka, který by si stěžoval na nedostatek rozumu. Na druhé straně existuje dosti lidí, kteří na vtipnou, humornou či ironickou poznámku reagují ztrátou rozumu.

V psychologii existuje zhruba stovka různých definic humoru a většina z nich se vyznačují tím, že si vzájemně protiřečí. Často dochází k záměnám pojmů a mlhavé sémantice, což jsou skutečnosti, které bedlivého pozorovatele lidských interakcí začne bít do očí. Někdy je humor chápán čistě fyziologicky, jako smích či dokonce jako úsměv. Jindy se za humor pokládá to, co je komické, někdy to, co je vtipné. Za humor se může považovat i slovní duchaplnost, i ta bývá spíše řídkým úkazem. Sémantický hlavolam řeším tak, že za HUMOR pokládám schopnost MÍT SETRVALE DOBROU NÁLADU.

Setrvalé znamená velmi často. Předpokládá to životní vyrovnanost, vědomí relativity věcí a vztahů, filozofický nadhled, zdravou skepsi, konverzační pohodu, dobře prozkoumané obranné mechanismy vlastního já, nízkou úroveň ješitnosti a dovednost hrát si slovy v duchu Bachtinova „přístolního slova“. S tím souvisí vědomí mnohoznačnosti slov, citlivost k chybným výkonům a jen krátkodobě podléhat zádumčivosti a depresivním návalům. Přičemž právě jakási genetická predispozice k depresím vede ve vhodném zarámování k pocitu dobré nálady. Dva nestoři české psychiatrie, Vondráček a Dosužkov, mi před lety potvrdili, že humor a dobrá nálada jsou bezpečnou, i když svéráznou obranou proti smutku a pocitu tragičnosti lidské existence.

Psychoanalyticky vzato, hluboká pravda. Aby ovšem takový noblesní způsob obrany zranitelného já proti narcistickým traumatům mohl fungovat, měla by být splněna ještě jedna podmínka: kognitivní pružnost myšlení a vnímání, která se řídí zákony, objevené slavnými výzkumy tvarové psychologie. Této pružnosti můžeme říkat schopnost PŘERÁMCOVÁVAT vlastní mysl, jinými slovy schopnost RESTRUKTURACE našeho prožívání.

Obě podstatné složky, OBRANÝCHOPNOST proti pudům i PŘERÁMCOVATELNOST myšlení, můžeme ilustrovat stručným poukazem na dvě okouzující psychologické knihy dvacátého století, které se vzájemně doplňují. Je to Psychopatologie všedního života od S. Freuda a Produktivní myšlení od M. Wertheimera.

Svět chybných výkonů jednoduše řečeno NEMÁ CHYBU. Je výrazem naší tekoucí subjektivity, která někdy téká tak, že nám uniká jako voda mezi prsty. Pudové síly nebo zábrany nadjá nás přemůžou, takže se přefekneme, přeslechneme, přehmátneme, slovy předbíháme myšlenkám a ocitáme v zajetí nesplnitelných předsevzetí a trapných předsudků. A mohou přijít momenty zklamaného očekávání, sociální trapnosti, i chvíle průšvihů. Chybné výkony nám mohou život pořádně zkomplikovat, ale jindy nás zachrání a přinesou spásné nápady.

To, co se odehrává v naší mysli, můžeme při chybných výkonech důvtipně pozorovat a zjistíme — i bez složitých teoretických konstrukcí —, že analogické

duševní pochody probíhají při TVOŘIVÉM, PRODUKTIVNÍM myšlení a ve VTIPECH.

Pokaždé se jedná o NÁHLÝ a NEOČEKÁVANÝ střet představ, které předtím působily v naší mysli izolovaně, a o nichž by nás ANI VE SNU NENAPADLO, že mohou být propojeny a vytvořit naprosto originální konfiguraci. NOVÉ TVARY. Takovému štěstí, které se odehraje v mysli, se říká různě: NÁHLÝ NÁPAD, SPÁSNÁ MYŠLENKA, CHYBNÝ VÝKON, VTIPNÝ NÁPAD, VHLED DO PROBLÉMU. A.Koestler navrhl termín BISOCIACE ASOCIACÍ, G.Bateson PROMĚNA KONFIGURACE FIGURY A POZADÍ, M.Wertheimer hovořil o SLOUČENÍ NESLUČITELNÉHO, neobehaviorista Andrew navrhl pojem NEOČEKÁVANÝ KONTRAST STIMULŮ, Stephenson roku 1951 zavedl pojem KONFLIKT ZÁJMŮ (a určitě měl na mysli zájmy intrapsychické), Radcliffe Brown při studiu toho, jak vtípkování a vyprávění příběhů mezi pacienty v nemocnicích zlepšuje ozdravující mikroklima, použil název NOVÁ SYMETRIE ASYMETRICKÉHO..., a mohli bychom ve výčtu pokračovat dále. Stále se přitom jedná o jeden a týž psychický proces.

Je pravděpodobné, že takových MYŠLENKOVÝCH NÁHOD je schopna pouze mysl otevřená, (Eysenckův termín „open-minded“). Taková mysl, která je opouzdřena zacelenými jizvami duševních traumat a odhojených narcistických zranění. Mysl, která prodělala vývoj od hrubé komiky, směšných a urážlivých vtípů, infantilní nedovtipnosti směrem k relativní psychické celistvosti, jungiánsky řečeno, směrem k vyrovnávání protikladů, k ÚPLNOSTI. A to je mysl, nacházející se ve stavu plynutí, V POHODĚ. Upozorňuji, že tyto psychické jevy nelze studovat statistickými metodami, protože jsou bytostným způsobem NÁHODNÉ. A jak známo, statistické metody v psychologii záměrně vylučují nahodilé jevy.

HUMOR a DOBRÁ NÁLADA se vymykají testovatelnosti a neřídí se statistickým výskytem. Současná sociobiologie dospěla k závěru, že vývoj je sice zákonitý, ale CHYBY jsou jedinou cestou, jak se při vývoji něčemu naučit. Mysl, citlivá na vlastní chyby, je zvyklá i na velké výkony. AHA-zážitkem, popisovaný tvarovou psychologií, bývá totožný s tzv. HAHA-zážitkem, popisovaným dynamickými psychologiemi. Oba zážitky se doplňují a jsou charakteristické tím, že často vznikají NÁHODOU, bez upoceně snaživosti i bez vynuceného smíchu, jak tomu bývá v autoritativních strukturách, když se podřízení nuceně smějí přihloupnému vtípu nadřizeného. NÁHODA a ŠTĚSTÍ se v lidských životech dostavuje bez přípravy a pokaždé v DOBRÉM TVARU a dobrém slova smyslu. Nemáme na mysli ony náhody, které nás konfrontují na veřejnosti s našimi utajovanými prohřešky, ale náhody, které jsou dělné a tvořivé. Najednou se dostaví a máme hluboký, téměř mysteriózní pocit porozumění. Smůla může spočívat v tom, že jak AHA, tak HAHA zážitky s námi hrají nerovnou hru, protože bývají první na tahu a zahajují partie životního osudu. Často ovšem na ty dobré nápady a náhody, které nám přicházely v ústrety, jsme necitliví. Uvědomíme si je AŽ KDYŽ JE POZDĚ. Francouzský psycholog Claparède podrobně popsal fenomén ESPRIT D' ESCALIER, nápady, které přicházejí, až když je pozdě. Po hádce, vystoupení, přednášce, diskusi. Ty nejlepší nápady nás zpravi-

dla potkávají, „napadají“, až když je UŽ POTOM. A vždy přicházejí téměř zákonitě POZDĚ.

Počítat se „schodištním duchem“ je také předpoklad dobré nálady a humoru. Počítat s tím, že ony téměř dokonalé myšlenky, správné odpovědi a skvěle formulované duchaplnosti, úderné vtípnosti přicházejí po časové prodlevě. Jasně vědění tohoto záludného faktu fungování naší psychiky člověka naplní stoickým klidem, protože se bude méně obávat tlaku následných stop a očekávaných událostí, jak o nich píše E. Berne v díle *Co řeknete, až pozdravíte*. Nemusí pak podléhat neurotické tenzi a úzkostem z toho, jak dopadnou (či jak dopadly) interpersonální transakce, jimž jsme v sociálním životě vystavováni. Když jsme sami, věnujeme mnoho času „dumání“ o tom, jak co uděláme, jak to řekneme. A to ve stejné míře jako sebeobviňujícím lamentacím, proč jsme to neřekli jinak či proč jsme něco zapomněli. Jsem pevně přesvědčen, že kdyby si lidé uvědomovali záludnosti a potměšilosti „komunikačních démonů“, tak budou šťastnější. Je skutečně vhodnější nevstupovat do hádek okamžitě, nepropadat iracionálním návalům těžko zvládnutelných emocí a prostě počkat na okamžiky, kdy nás budou vhodně napadat „nápady, přicházející až pozdě“. Když jsme unešeni tématem nebo když jsme afektivně rozrušeni, tak nás rozum opouští a přitom se hodláme kontrolovat a tím se dopouštíme chybných výkonů. Ztrácíme citlivost k proudu volných asociací a prožíváme pozoruhodnou kolizi mezi objektivním časem, který máme k dispozici a časem subjektivně prožívaným, který bývá omezen. V postmoderní době navíc k tomu přistupuje zvláštní diktát komunikačních výměn mezi lidmi: Musíme mluvit rychle, protože ten, kdo přemýšlí o tom, co řekne, jakoby byl předem cejchován slabší inteligencí. Rozhlasoví a televizní moderátoři mluví dnes již tak beznadějně rychle, že v mžiku zapomínáme, co vlastně řekli.

Podle moudrých filozofů, kteří se zabývali psychologií (před vznikem samostatné psychologie), je NÁLADA výslednicí duševního rozpoložení a neovlivnitelných tlaků okolí, t.j. interpersonálního, ale také fyzikálního prostředí, ve kterém se nacházíme. Můžeme tomu v zájmu stručnosti říkat „sociálně-psychologické PODHOUBÍ“. Environmentální psychologie zvolila přesnější termín: **ATMOSFÉRICKÝ EFEKT**. A ten nás ovlivňuje tak silně jako naše nevědomé pudy i morální nároky superega. Atmosférický efekt je výslednice komunikačních situací a málokdy se nám vyčáslí tak, jak si přejeme. **VYČASIT SE** znamená mít a prožívat správný, pohodový čas, ale v postmoderním tlaku zrychleného času tomu bývá málokdy. Mnoho starostí, málo času, konflikty s lidmi doma a v zaměstnání, na cestách, to vše pracuje neomylně ke snížení dobré nálady.

Neblahým vlivem na výpadky našeho myšlení a dobrého naladění působí tzv. **ROZDROBENÁ PRÁCE**. Má věru neurotizující účinky. V šedesátých letech dvacátého století i v českém překladu vyšla — dnes již zapomenutá — práce francouzského sociologa, J. P. Fourastié: *Rozdrobená práce* (*Le travail en miette*). Byla to futurologická kniha. Základní myšlenka spočívala v hlubokém empirickém poznání, že v civilizačním tempu moderního světa se málokdo věnuje **NIČÍM NERUŠENÉ PRÁCI**. A to autor ještě nic nevěděl o postmodernis-

mu, telematických médiích, internetu, mobilních telefonech, o přemíře mediálních nabídek nemluvě. Ovšem již tehdy jasnozřivě upozornil na ROZDROBENOST životního pocitu: Každý den mnoho zbytečných byrokratických úkolů, časté přemísťování z místa na místo, věčné schůzování, atakdále. Lidé dnešní doby místo nervových vláken trénují sedací svaly a provádějí dermatologické experimenty se svým vzezřením.

S rozdrobenou prací hluboce souvisí také ROZDROBENÁ PSYCHIKA. Autorem pojmu ROZDROBENÉ JÁ (fragmentarized self) je první proponent tzv. „self-psychologie“ Heinz Kohut, což je poslední výhonek na rozkošatělém stromu vývoje psychoanalýzy. Rozdrobený člověk, jednoduše řečeno, je neintegrováná osobnost, které schází zaměřenost, cílevědomost, schopnost snášet strasti, odkládat své uspokojení, nacházet potěšení v mezilidských vztazích. Takový typ člověka připomíná automat, „člověka-stroje“, o kterémžto ideálu snili francouzští materialisté počínaje Mallebranchem a konče sovětskými psychology, kteří nepochopili velký odkaz I. P. Pavlova. Rozdrobený člověk je vytržen z kontextuálních souvislostí svého života. Pracuje, aby konzumoval a konzumuje proto, aby mohl dále zvyšovat pracovní výkon za účelem konzumu. E. Fromm takový typ nazývá „člověkem tržní orientace“. Je to dnes nejčastější výskyt homo sapiens. Nemůžeme se pak divit, že málo lidí má skutečně dobrou náladu. Pracují pouze proto, aby mohli spotřebovávat. E. Fromm proti tržní a křečkovské orientaci staví orientaci produktivní. Domnívám se, že produktivně orientovaný člověk nutně využívá své potenciality produktivního myšlení a dobré nálady.

Heinz Kohut, zakladatel self-psychologie, jasně poukázal na rozdíl mezi patologickým a zdravým narcismem. Patologický narcismus je základnou fragmentarizovaného já, kdežto zdravý narcismus se vyznačuje „kohezí self“. Pracovitostí, schopností být relativně delší čas sám a věnovat se smysluplné práci, uspokojivými mezilidskými vztahy a také smyslem pro humor. Patologický narcismus je hybnou silou tzv. hraniční osobnosti: splín, jalové dumání, deprese, vyprázdňený autoerotismus, nekonzumovaná agrese, narcistický vztek. Schází hodnotné „objektní vztahy“.

Integrovaný narcismus se naopak vyznačuje tím, co nazývám setrvale dobrou náladou. „Integrace“ v tomto slova smyslu je dělné propojení dílčích a soupeřících sil v psychice. Mnozí autoři o tom hovoří různými pojmy. K. Horneyová vidí zdroj psychických sil v zápase mezi idealizovaným a reálným já. C. G. Jung vystihl integritu osobnosti termínem „enantiodromie“, vyrovnávání protikladů, vedoucí k nacházení IPSE, celistvého pocitu já. G. Winnicot zahlédl podstatu sváru v napětí mezi falešným a pravým já. E. H. Erikson zdůraznil integrující úlohu tzv. POCITU IDENTITY.

Dobrá nálada, která tmelí mezilidské vztahy, je výslednicí pozitivního narcismu. Ten je ovšem opakem neurotických pocitů. Nemůže vzniknout tam, kde převládá pocit nejistoty či všeprostopující úzkost, volně kolotající životní nezaotkotvenost. Nemůže se objevit tam, kde vládne ZLO SEBELÁSKY či narcistická úzkost, honba za vlastními přeludy.

Positivní narcismus, zdravý, integrující, je postojem životní pohody. Lidé, žijící v pohodě, jsou jistí svým prožíváním, integrující identitou a životním opti-

mismem. Vědí, že po pracovních povinnostech přichází čas relaxace, že po smutku může přijít radost, že skoro všechny problémy se dají řešit skromností, důvtipem, přátelskou pomocí. Pozitivní narcista nežije v přeludech svých „self-objektů“, ale vyznačuje se zralým sebecitem a setrvalým pocitem smysluplnosti svých mezilidských vztahů a podnikání. Takový člověk definitivně ví, že není středobodem vesmíru. Pěstuje objektivní lásku, nezabývá se adorací sebe sama. Má rozhled a dobře ví, že čím má člověk méně potřeb, tím je šťastnější. Nachází se v nekonečném procesu seberealizace. Ví, že nekonečné hledání je významnější než konečné nacházení.

K dobré náladě významně přispívá chůze, která je DLOUHODOBÁ. Chůze je nejzdravější aktivita pro vzpřímeného tvora jménem člověk. Z psychologického hlediska zdravější než práce a sex. Chůze nás totiž navrací do nepřetržitého stavu, upomínajícího na ZÁZRAK VZPŘÍMENÍ SE. Chůze očišťuje duši a harmonizuje tělesnost. Nemáme na mysli alibistické procházky, ale dlouhou chůzi, která povolna vyčerpává organismus. V terénu, kde můžeme zakoušet archaický rytmus sounáležitosti s přírodou. Během chůze se živíme pouze vzduchem a tím se psychika posiluje.

Chůze demonstruje vnitřní pohyb duše a od pradávna je VŠELÉKEM. Má vynikající tonizující účinky na psychosomatickou rovnováhu. První psychoanalýzy byly peripatetické, podobně jako filozofické školy v antice. Při chůzi také dostáváme ty nejlepší nápady a zároveň se nám otvírají možnosti pohodové konverzace. Putování je odjakživa jasný symbol hledání svého já, duševní integrity, soudržného pocitu vlastní identity. Pevný krok je výrazem pevného srdce, pevných nervů a pevných myšlenek. Pro dobrou náladu nezapomínejme chodit!

